

Abteilung Kampfsport

Prüfungsprogramm Taekwondo zum 6 Kup

Mindestens 30 Trainingseinheiten

1. Grundtechniken

1.1 Stellungen

Ap-gubi, Ap-sogi, Kima-sogi, Dwit-gubi

1.2 Blöcke

Arae-makki, Olgul-makki, An-makki, Pakkat-makki, Goduro-makki, An-palmok-pakkat-makki, Sonnal-makki

Neu: Han-sonnal-makki

1.3 Fausttechniken

Pandae-jirugi, Paro-jirugi, Sonnal-chiki

Neu: Dung-jumok-chiki

1.4 Fußtechniken

Ap-chagi, Yop-chagi, Dolyo-chagi, Baldung-chagi, Naeryo-chagie, Dwit-chagi

Neu: Bituro-chagi, Pandae-dolyo-chagi, Momdolyo-chagi

2. Übungen

Ilbo taeryon (1 Schritt Kampf) - 7 Aktionen links und rechts
Ibo-taeryon (2 Schritt Kampf) 3 Aktionen
Freikampf

3. Selbstverteidigung

3.1 Hosinsul

befreien aus Griffen, würgen, klammern und Bodenlage

3.2 Fallschule

Rolle vorwärts **& rückwärts** und Sturz seitwärts/vorwärts/rückwärts

4. Poomse

Saju-jirugi, Taeguk Il-jang, Taeguk I-jang

5. Wettkampf

5.1 Pratzenübungen

Traditionell und Wettkampforientiert

5.2 Freikampf

mit verschiedenen Techniken

6. Theorie

Bezeichnungen der Techniken in Deutsch und Koreanisch

Notwehr-Paragraph (Paragraph 32 StGB – Notwehr)

1. Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.

2. Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden

